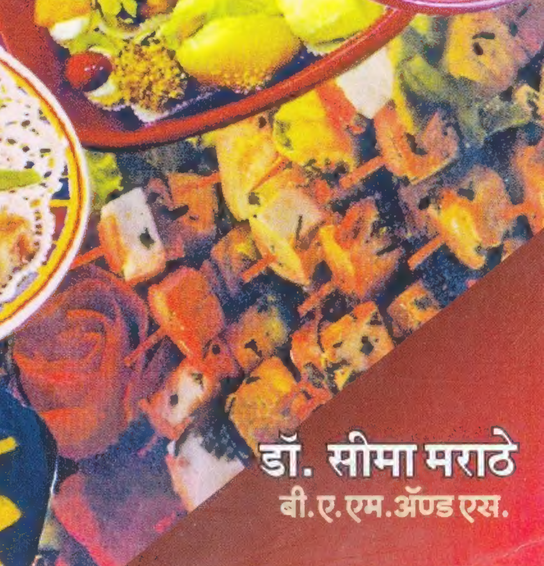
पार्टीच्या सुरुवातीचे

स्टार्टर्स व स्नॅक्स

५० प्रकार








डॉ. सीमा मराठे
बी.ए.एम.ॲण्ड एस.

साठे प्रकाशनची आरोग्यविषयक पुस्तके

	₹
होमिओपथी औषधे उपचार - ललिता यार्दी	७५
मुद्रा प्राणायाम - छाया कुलकर्णी	५०
हृदयविकार कसा टाळावा - डॉ. रमेश पंडित	६०
निरोगी कसे रहावे आयुर्वेदाच्या मदतीने - वैद्य प्रसाद फाटक	६०
फेशियल - छाया कुलकर्णी	६०
सतेज कांतीसाठी निगा आणि उपचार - मनीषा कोंडप	६०
आयुर्वेदातील १०० घरगुती औषधे - डॉ. सौ. संध्या डोईफोडे	६०
मधुमेहींसाठी ७५ पदार्थ - डॉ. सीमा मराठे	५०
पथ्याचे पदार्थ - डॉ. सौ. संध्या डोईफोडे	६०
पालेभाज्या औषधी गुणधर्म व देशी विदेशी १०० पदार्थ - डॉ. सीमा मराठे	५०
लो कॅलरी लो फॅट पदार्थ - विद्या ताम्हणकर	४०
पौष्टिक पदार्थ - प्राजक्ता पावनगडकर	५०
सूप्स आणि सॅलडस् - विजला घारपुरे	५०
पत्रिकेवरुन आरोग्य, रोगनिदान व उपचार - मधुकर अत्रे	४५
उंची कशी वाढवावी - मधुकर अत्रे	२४
केसांची निगा आयु. उपचार - सौ. मनीषा कोंडप	६०
बाळाचा आहार - डॉ. अभिजित म्हाळंक, प्रा. सौ. अरुणा म्हाळंक	६०
ज्येष्ठांचा आहार - निर्मला रहाळकर, डॉ. अभिजित म्हाळंक	५०
कडधान्ये सोयाबीनसह - विद्या ताम्हणकर	३०

साठे प्रकाशन ७६५, सदाशिव पेठ, स्वीटहोमच्या वाड्यात, कुमठेकर रस्ता, पुणे ३०. फोन : २४४७९७२८



पार्टीच्या सुरुवातीचे

स्टार्टर्स व स्नॅक्स

५० पदार्थ

लेखिका : डॉ. सौ. सीमा मराठे

बी.ए.एम अँड एस.

साठे प्रकाशन, पुणे ३०



★ **प्रकाशक**
साठे प्रकाशन
७६५, सदाशिव पेठ
फडतरे चौक, पुणे ३०
(फोन : २४४७९७२८)

★ **© साठे प्रकाशन, पुणे ३०.**

★ **प्रकाशन : फेब्रुवारी २०१२**

★ **आवृत्ती : पाचवी**

★ **मुद्रणस्थळ**
प्रभात प्रिंटिंग वर्क्स
४२७, गुलटेकडी
पुणे – ४११०३७

★ **अक्षरजुळणी**
प्रियंवदा

लेखिकेचे मनोगत

प्रिय वाचकांनो ! स्टार्टर्स हा शब्द आता आपल्याकडे परिचित होऊ लागला आहे. 'स्टार्टर्स' म्हणजे मुख्य जेवणापूर्वी खाण्याचे पदार्थ. हे पदार्थ थोड्याच प्रमाणात खाल्ले जातात. घरी पार्टीकरिता किंवा समारंभ असल्यास मित्रमैत्रिणी किंवा नातेवाईक एकत्र येतात. हल्ली एकमेकांकडे सहज बसायला, भेटायला जाणं अशक्यप्राय झालेलं आहे. प्रत्येकजण आपापल्या व्यवसायात किंवा नोकरीच्या रहाटगाडग्यात अडकलेला आहे. काही विशिष्ट प्रसंगांनाच निवांतपणे एकत्र जमता येते. आणि बरेच दिवस मनात राहिलेल्या विषयांवरील गप्पा ओघाने रंगू लागतात. मनं मोकळी होतात. हास्य विनोदात, एकमेकांची खुशाली कळण्यात वेळ कसा जातो हे कळतही नाही.

निमंत्रितांचं स्वागत चांगल्याप्रकारे व्हावं अशी इच्छा यजमानांना असते आणि काहीतरी आधुनिक पदार्थ त्यांना खाण्यास द्यावेत असेही वाटते.

तर...गप्पाटप्पांच्या वेळी सॉफ्टड्रिंक्स, सरबते, फळांचे रस, बियर किंवा हार्ड ड्रिंक्स ही आवडीनुसार घेण्याचा प्रघात सुरू झाला. आणि ह्या पेयांबरोबर काही हलके पण नाविन्यपूर्व पदार्थ खाण्याची प्रथा आहे. ही रुढ होत आहे. किंबहुना, संभाषण करताना काहीतरी खाण्याची इच्छा होतेच! आणि आनंद द्विगुणित करण्यास मदत करते.

ह्या पुस्तकात मी करण्यास सोप्या अशा काही पदार्थांच्या कृती दिल्या आहेत. त्या नाविन्यपूर्णही आहेत. आपण त्या

अवश्य करून घरी आलेल्या पाहुण्यांना द्याव्यात. शिवाय 'कबाब' ह्या पदार्थाच्या कृतींचेही पुस्तक वेगळे लिहिले आहे. तेही स्टार्टर म्हणून खाल्ले जातात. म्हणून ते पुस्तकही आपण जरूर वाचावे.

मी आपल्याला एक सुचवू इच्छिते की घरी समारंभ असल्यास व हॉल मोठ्या आकाराचा असल्यास व सर्व निमंत्रित तेथेच वावरणार असतील तर हॉलच्या एका भिंतीजवळ दोन लांबट आकाराची टेबले ठेवून त्यावर सुंदर, आकर्षक व स्वच्छ टेबलक्लॉथ अंथरावा. शक्यतो भिंतीच्याजवळ मध्यावर फुलांची सुंदर व मध्यम उंची असलेली अरेंजमेंट केलेला फ्लॉवर व्हास ठेवावा. फुलांची रचना चारी बाजूंनी सारखी दिसावी अशी असावी. फुलांमुळे वातावरण आनंदी व उत्साही होते. तसेच त्यांचा मंद सुवासही हॉलभर पसरतो. हे सुशोभीकरण झाल्यानंतर एका टेबलावर पेये ठेवावीत. सुंदर पारदर्शक काचेच्या जग्जमध्ये फळांचे रस ठेवावेत. त्यांचे नैसर्गिक रंग आकर्षक दिसतात. त्याचप्रमाणे जिरेपूड, चाट मसाला असलेली सरबतेही ठेवावीत. प्रत्येक जग शेजारी एका ट्रेमध्ये स्वच्छ ग्लासेस ठेवावेत.

हल्ली सॉफ्ट ड्रिंकच्या अडीच लिटरच्या बाटल्या मिळतात. लेमन, ऑरेंज, कोला वगैरे अनेक फ्लेवरची पेये ठेवावीत. म्हणजे आवडीनुसार घेता येतील.

फळांचे रस, सरबते, सॉफ्ट ड्रिंक्स थंडच असावीत. फ्रीजमधील बर्फाचे खडे साठवून एका मोठ्या झाकणाच्या थर्मासमध्ये ठेवावेत म्हणजे ग्लासमध्ये टाकता येतील.

दुसऱ्या टेबलावर ह्या पुस्तकांत नमूद केलेले किमान सहा पदार्थ चांगल्या प्रकारच्या डिशेसमध्ये अरेंज करून ठेवावेत. त्या पदार्थांपैकी एक पदार्थ सॅलेडचा असावा. ह्या पदार्थांशिवाय बारीक शेव, फरसाण, डाळमूठ. तसेच सुकामेवा (खारे बदाम, काजू, पिस्ते) ठेवण्यास विसरू नका. टेबलावर ह्या सर्व डिशेस कलात्मक रितीने मांडाव्या. टेबल मोठे असेल तर ४-५ डिशेसच्यामधे लहान-लहान फ्लॉवर पॉटस् ठेवले तर अधिक आकर्षक दिसेल. टेबल खूप भव्य वाटेल.

जेवढ्या पाहुण्यांना निमंत्रित केले असेल तेवढ्यांना आरामात बसता येईल अशी हॉलमध्ये बसण्याची व्यवस्था केलेली असावी. पार्टी गच्चीवर किंवा बागेत असल्यास जागा मोठी असते. अशावेळीही वर सांगितल्याप्रमाणे दोन टेबल्स सुशोभित करावीत व गार्डन चेअर्स बसण्याकरिता ठेवाव्या व लहान टेबल मध्यभागी ठेवावीत. म्हणजे ग्रुपने बसता येईल.

पेय व स्टार्टर्स घेतल्यानंतर अंदाजे दीड तासाने मुख्य जेवण असते. शीतपेयांमुळे भूक चांगली लागते. स्टार्टर्सही पचण्यास हलकी असतात व ती अल्प प्रमाणातच खाल्ली गेल्यामुळे मुख्य जेवणही व्यवस्थितपणे ग्रहण करता येते.

वाचकहो! जगातील सर्व देश, प्रांत वेगवेगळया माध्यमातून जवळ आलेले आहेत. नवीन पद्धती अवलंबाव्या अशी इच्छा होणं सहाजिकच आहे.

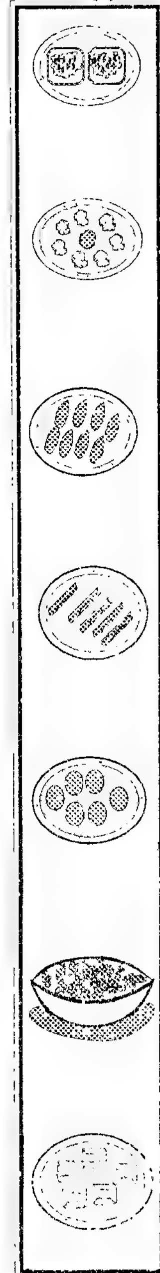
ह्या पुस्तकांत नमूद केलेले पदार्थ हे साध्या नाश्त्याकरिताही खाता येण्यासारखे आहेत. पार्टी किंवा समारंभ असायला हवेत असे नाही. रोजच्या नाश्त्यातही नाविन्यता हवी असतेच. हो ना?

डॉ.सौ. सीमा मराठ

अनुक्रमणिका

पदार्थांचे नाव	पान क्र.
चीज क्यूबस् अॅन्ड व्हेजिटेबल	९
चीज पायनॅपल	१०
मिनी सामोसे	१०
चीज शंकरपाळे	११
ग्रिल्ड चीज व्हेज टोस्ट सॅन्डविच	१२
चटणी चीज सॅन्डविचेस	१३
गार्डन सॅन्डवीच	१३
व्हेज ड्राय मांचुरियन	१४
नॉनव्हेज मांचुरियन	१५
बेक्ड बीन्स टोस्ट	१५
फ्रेंच टोस्ट	१६
मिश्र डाळींचे वडे (नागपुरी वडे)	१७
स्प्रिंग रोल्स	१८

व्हेज गार्लिक बॉल्स	१९
गार्लिक ब्रेड विथ मश्रूम, चीज टॉपिंग	२०
नारळाचे बॉल्स	२०
खजुराची सेव्हरी	२१
चीज पकोडे	२२
मैदा पकोडे	२२
काजूचे पकोडे	२३
परतलेले सुरण काप	२३
पालक पार्सल	२४
कोबी पार्सल	२५
नॉनव्हेज पार्सल	२६
भाताचे पॅटिस	२६
वांगी काप	२७
मक्याचे कटलेट	२७
मिनी ऑमलेट	२८
मिनी व्हेजिटेबल कटलेट	२९
बंगाली सामोसा	३०
व्हेज पॅनरोल्स	३१
लौकी कोफ्ता	३२
पंजाबी खस्ता कचोरी	३२
पोटॅटो रोस्टी	३३
नूडल्स कचोरी	३४



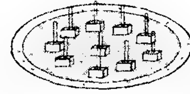
रताळ्याचा फ्रिटाटा	३५
चीज रवा मिनी डोसे	३६
उकडलेले ओले हरबरे (सोलाणे)	३६
झटपट मिनी पिझ्झा	३७
भाज्यांच्या खमंग वड्या	३८
चीज बटाटे स्कोन्स	३८
भाज्यांचे पॅटिस	३९
पुदिना चटणी	४०
शेंगदाण्यांची मिनी भजी	४०
मॅकरोनी सॅलेड	४१
नारळ बटाट्याचे पॅटिस	४१
आलू मेथी कटलेट	४२
मूग पकोडे	४३
मोनॅको बिस्किटे व टॉपिंग्ज	४४
पोटॅटो वेजेस	४४
रव्याची मिनी कडबोळी	४५
गाजर अननस सॅलेड	४५
प्रॉन्स सॅलेड	४६
कच्च्या केळ्याचे काप	४६
फ्रेंच फ्राईज	४७
साबुदाणा चीज टिक्की	४७
मॅकून्स (टिकल्या)	४८



स्टार्टर्स व स्नॅक्स

चीज क्यूब्स ॲन्ड व्हेजिटेबल्स

साहित्य :- ८ चीज क्यूबस् (ब्रिटानिया),
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेला कोबी,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेले बीट,
अर्धा चहाचा चमचा मिरपूड,
टूथपिक्स
चवीनुसार मीठ,



कृती :- ब्रिटानिया चीज क्यूबचे चार सारखे भाग करावेत. आठ क्यूबचे ३२ लहान चौकोन होतात. प्रत्येक चौकोन टूथपिकमध्ये टोचून ओवावा.

प्रथम एका मोठ्या डिशमध्ये किसलेला कोबी हाताने पसरावा. त्यावर किसलेले बीट पसरावे. त्यावर चीजचे टूथपिकमध्ये खोचलेले क्यूबज् चांगले अरेंज करून ठेवावेत. टूथपिक वरच्या बाजूस आले पाहिजेत. म्हणजे उचलून घेण्यास सोपे जाते. या सर्वांवर मीठ व मिरपूड भुरभुरावी.



चीज पायनॅपल

साहित्य :- ८ ब्रिटानिया चीज क्यूब्स (प्रत्येकाचे चार भाग करा),
१६ चेरीज(कॅन्ड बंद डब्यातल्या) -प्रत्येकाचे दोन भाग करा,
६ अननस स्लाईसेस(कॅन्ड -बंद डब्यातले)-प्रत्येकाचे सहा सारखे तुकडे करावेत,
१ चमचा मिरपूड, टूथपिक्स.
चवीनुसार मीठ,



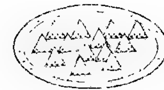
कृती :- टूथपिकमध्ये प्रथम चीज टोचून ओवावे. त्यानंतर अननस खोचावा व शेवटी चेरी टोचावी. एका डिशमध्ये प्रत्येक कांडी चांगल्या तऱ्हेने मांडावी. आवडीनुसार मीठ व मिरपूड भुरभुरावी.



मिनी सामोसे

साहित्य :- सारण :-
४ उकडून कुस्करलेले बटाटे,
दीड चमचा आले-लसूण-मिरची-पुदिना पेस्ट,
अर्धा चमचा गरम मसाला,
१ चमचा बारीक चिरलेली कोथिंबीर,
अर्धा चमचा लिंबूरस,
चवीनुसार मीठ.

आवरणाचे साहित्य :-
१ वाटी मैदा,
पाव वाटी कणीक,
१ चमचा वनस्पती तूप,



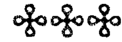
अर्धा चमचा बेकिंग पावडर,
चवीनुसार मीठ.

कृती :- एका बाऊलमध्ये सारणाचे सर्व साहित्य एकत्र करून मळून ठेवावे. एका लहान परातीत मैदा, मीठ, गरम केलेले वनस्पती तूप व बेकिंग पावडर एकत्र करून आवश्यकतेनुसार कोमट पाणी घालून घट्टसर गोळा मळून ठेवावा.

मध्यम आकाराची पुरी लाटून तिचे सुरीने दोन भाग करावेत. प्रत्येक भागावर १ चमचा सारण ठेवून नंतर त्रिकोणी सामोसा तयार करावा. कड जरा दाबावी म्हणजे तळताना सामोसे फुटणार नाहीत.

गरम केलेल्या तेलामध्ये हे सामोसे खरपूस तळून काढावेत. व एका सुंदर डिशमध्ये मांडून ठेवावेत. हे लहान सामोसे फार छान दिसतात व चविष्टही लागतात.

चिंचेच्या चटणीसोबत किंवा टोमॅटो सॉसबरोबर द्यावेत.



चीज शंकरपाळे

साहित्य :- १ वाटी मैदा,
१ मोठा चमचा किसलेले चीज,
मिरपूड,
अर्धा चमचा बेकिंग पावडर किंवा खाण्याचा सोडा.
चवीनुसार मीठ,



कृती :- मैदा, चीज. मीठ व मिरपूड एकत्र करून आवश्यकतेनुसार कोमट पाणी घालून घट्टसर गोळा करावा. पोळपाटावर मोठी पोळी लाटून सुरीने शंकरपाळे कापावेत व गरम केलेल्या रिफाईंड

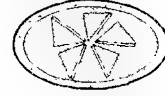
तेलात तळावेत.

नुसते किंवा सॉसबरोबर देता येतात.



चीज क्रेज टोस्ट सॅन्डविच

साहित्य :- १० ब्रेड स्लाईसेस (कडा कापून घ्याव्यात),
१० चीज सिंगल्स,
१५-१६ उकडलेल्या बटाट्याच्या चकत्या,
१५-१६ टोमॅटोच्या चकत्या,
१५-१६ काकडीच्या चकत्या,
चवीनुसार मीठ व मिरपूड,
अमूल बटर.



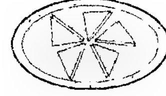
कृती :- एका ब्रेड स्लाईसवर उकडलेल्या बटाट्याची एक चकती, टोमॅटोची एक चकती, काकडीची चकती ठेवावी. त्यावर एक चीजचा सिंगल चौकोन ठेवावा. आवडीनुसार चीज ठेवण्यापूर्वी मीठ व मिरपूड भुरभुरावी. वरून दुसरा ब्रेड स्लाईस ठेवून थोडे अमूल बटर चमच्याने लावावे व इलेक्ट्रिक सॅन्डविच टोस्टरमध्ये ठेवून खरपूस भाजावे.

दोन त्रिकोणी टोस्ट होतात. त्याचे पुन्हा दोन भाग करावेत. म्हणजे एका सॅन्डवीच टोस्टचे चार भाग होतात. अशाच तऱ्हेने इतर टोस्टही करावेत. हे लहान टोस्ट खाण्यास सोपे जातात व डिशमध्ये मांडल्यासही छान दिसतात. खाण्यास रुचकर लागतात.



चटणी चीज सॅन्डविचेस (मिनी आकार)

साहित्य :- ब्रेड स्लाईसेस (कडा कापलेले),
चीज सिंगल्स (पातळ चौकोनी चीजचे तुकडे)
चटणीचे साहित्य :-
१ मोठा चमचा कोथिंबीर,
१ चमचा चिरलेला पुदिना,
७-८ हिरव्या मिरच्या आवडीनुसार,
२ मोठे चमचे किसलेले खोबरे,
चवीनुसार मीठ,
चिमूटभर साखर.



कृती :- मिक्सरमधून चटणीचे साहित्य एकत्र करून वारीक चटणी वाटावी. एका बाऊलमध्ये काढून घ्यावी.

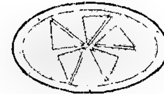
एक ब्रेड स्लाईस घेवून त्यावर चमच्याने चटणी पसरावी. वरून ब्रेडच्याच आकाराचा चीज सिंगल ठेवावा. वरून दुसरा ब्रेड थोडा दाबून वसवावा. कात्रीने ह्या सॅन्डविचचे चार भाग कापावेत व डिशमध्ये ठेवावेत.

हे मिनि सॅन्डविचेस खाण्यास सुलभ जातात व टेस्टीही लागतात.



गार्डन सॅन्डविच

साहित्य :- ८ ब्रेडचे स्लाईस,
१ किसलेले सफरचंद,
३ चमचे मेयॉनीज सॉस,
१ चमचा लिंबाचा रस,



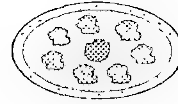
२ चीज क्यूबस् (किसून),
चवीप्रमाणे मीठ,
मिरपूड.

कृती :- ब्रेडच्या कडा कात्रीने कापून घ्याव्या. सफरचंद, मेयॉनिज सॉस, चीज, लिंबाचा रस, मीठ व मिरपूड एकत्र करून ब्रेड स्प्रेड तयार करावे. ब्रेडच्या प्रत्येक स्लाईसवर हे स्प्रेड सुरीने चांगले पसरून लावावे व सॅन्डविचेस तयार करावे. शक्यतो स्लाईसचे ४ भाग करून लहान सॅन्डविचेस कापावी. लहान त्रिकोणी आकाराचे सॅन्डविचेस दिसतातही छान व खाण्यासही सुलभ जातात.



व्हेज ड्राय मांचुरियन

साहित्य :- १ वाटी किसलेला कोबी,
१ वाटी किसलेले गाजर,
पाव वाटी कांद्याची पात,
चिमूटभर अजिनोमोटो,
१ वाटी मैदा,
१ चमचा कॉर्नफ्लोअर,
चवीपुरते मीठ, अर्धा चमचा मिरपूड



वर लावायचा मसाला :-
१ मोठा चमचा टोमॅटो सॉस,
अर्धा मोठा चमचा सोया सॉस,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेली कांद्याची पात,
२ चमचे बारीक चिरलेली मिरची,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेला लसूण,

कृती :- एका बाऊलमध्ये किसलेला कोबी, गाजर, कांदापात अजिनोमोटो, कार्नफ्लोअर, मीठ व मिरपूड एकत्र करावी, त्यात वाटीभर मैदा घालून शक्यतो पाणी न घालता मळावे व लिंबाएवढे गोळे तयार करून गरम तेलामध्ये तळून घ्यावेत व एका दुसऱ्या बाऊलमध्ये ठेवावेत.

एका लहान पातेल्यात टोमॅटो सॉस, सोयासॉस, बारीक चिरलेली कांद्याची पात, लसूण व मिरची एकत्र करून चमच्याने ढवळावे. हे मिश्रण प्रथम केलेल्या बॉल्सला लावावे. बॉल्सना सर्व बाजूंनी सारखे लागले पाहिजे.

हे झाले व्हेज मांचुरियन, स्टार्टर म्हणून वापरावे.

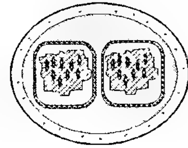
नॉनव्हेज मांचुरियन

मांचुरियन नॉनव्हेजही करतात. एग मांचुरियन, चिकन मांचुरियन व प्रॉन्स मांचुरियन असे त्याचे प्रकार आहेत.



बेक्ड बीन्स टोस्ट

साहित्य :- ४ ब्रेड स्लाईसेस,
२ मोठे चमचे राजमा,
३ चमचे टोमॅटो सॉस,
चवीपुरते मीठ, अर्धा चमचा मिरपूड,
अमूल बटर.



कृती :- प्रथम राजमा कोमट पाण्यात दोन तास भिजवावा व कुकरमधून शिजवून घ्यावा. नंतर एका लहान पॅनमध्ये एक चमचा अमूल बटर गरम करून त्यात राजमा घालावा. थोडा

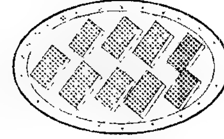
परतावा. आच बंद करावी. नंतर त्यात टोमॅटो सॉस, मीठ, मिरपूड घालून चमच्याने चांगले ढवळावे.

ब्रेडच्या स्लाईसेस टोस्टरमधून तांवूस भाजून घ्याव्या व नंतर त्याच्या एका बाजूस अमूल बटर सुरीने किंवा चमच्याने लावून त्यावर वरील राजमाचे मिश्रण पसरावे. चार बेक्ड बीन्स टोस्ट तयार होतात. ते एका ट्रेमध्ये ठेवून सर्व्ह करावेत.



फ्रेंच टोस्ट

साहित्य :- ४ ब्रेड स्लाईसेस,
२ अंड्याचे पांढरे,
६-७ कोथिंबिरीच्या चिरलेल्या काड्या (ऐच्छिक),
अर्धा चमचा बारीक चिरलेली हिरवी मिरची (ऐच्छिक),
अर्धा चमचा मिरपूड,
चवीनुसार मीठ,
लोणी



कृती :- ब्रेड, मिरपूड सोडून सर्व साहित्य एका बाऊलमध्ये फेटावे, ब्रेड स्लाईसेस टोस्टरमधून लालसर भाजून घ्याव्या. नंतर प्रत्येक स्लाईस वरील अंड्याच्या मिश्रणात बुडवून नॉनस्टिक तव्यावर १ चमचा लोणी घालून ठेवावा. मंद आचेवर ब्रेडच्या दोन्ही बाजू भाजाव्या. एका मोठ्या डिशमध्ये हे टोस्ट ठेवून वरून मिरपूड भुरभुरावी.

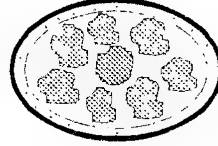
टीप : नुसते अंड्याचे पांढरे न घेता संपूर्ण अंड्याचा बलक वापरला तरी चालतो.



मिश्र डाळींचे वडे (नागपुरी वडे)

साहित्य :- अर्धी वाटी हरबरा डाळ,
पाव वाटी मटकी डाळ,
पाव वाटी मूग डाळ,
पाव वाटी उडीद डाळ,
(वरील सर्व डाळी ८-१० तास वेगवेगळ्या भिजवाव्या)

फोडणीचे साहित्य :-
५ चमचे तेल,
८-१० हिरव्या मिरच्या,
१०-१२ कढीलिंबाची पाने,
पाव चमचा हिंग,
अर्धा चमचा हळद.



मसाला भरड वाटून :-
२-३ हिरव्या मिरच्या,
अर्धा इंच आले,
२ चमचे धने,
६-७ कोथिंबिरीच्या चिरलेल्या काड्या,
चवीपुरते मीठ,
तळण्यासाठी तेल.

कृती :- भिजलेल्या डाळी व कडधान्ये भरड वाटावीत. नंतर फोडणी करून त्यात मिसळावी. त्याचप्रमाणे भरड वाटलेला मसाला व मीठ घालून चांगले ढवळावे. हे मिश्रण वडा थापण्याएवढे घट्ट असावे, लिंबाच्या आकाराचे (किंवा थोडे मोठे) गोळे करून प्रत्येक गोळा जरा थापून तो चांगल्या तापलेल्या तेलात फिकट लाल रंग येईपर्यंत मंद आचेवर तळावा.

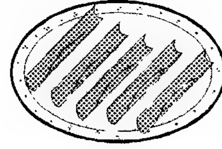
हे वडे नुसते खाण्यासही चांगले लागतात.



स्प्रिंग रोल्स

साहित्य :- अर्धी वाटी उकडलेल्या नूडल्स,
अर्धी वाटी बारीक चिरलेली फरसवी,
अर्धी वाटी बारीक किसलेला कोबी,
अर्धी वाटी किसलेले गाजर,
१ चमचा मोडाचे मूग,
१ बारीक चिरलेला कांदा,
चवीपुरते मीठ, १ चमचा मिरपूड,
१ चमचा सोयासॉस,
२ चमचे तेल.

कव्हरसाठी :-
दीड वाटी मैदा,
दोन चमचे तेल,
चवीपुरते मीठ,
अर्धा चमचा बेकिंग पावडर.



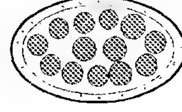
कृती :- तेल, मीठ व बेकिंग पावडर घालून मैदा पाण्यात मळून ठेवावा. कढईत दोन चमचे तेल गरम करून त्यात भाज्या घालून परताव्यात. दोन मिनिटे झाकण ठेवावे. नंतर त्यात मीठ, सोयासॉस, नूडल्स घालून परतून घ्यावे. झाकण घालून आच बंद करावी.

मळलेल्या मैद्याच्या छोट्या (एक वीत व्यासाच्या) पोळ्या लाटाव्यात. त्यावर वरील मिश्रण एका टोकाला ३ चमचे ठेवून जरा लांबट पसरावे व अळूवडीप्रमाणे गुंडाळी करावी. शेवटी कडाही दुमडून दाबाव्यात. नंतर तेलात तळून घ्याव्या. एका डिशमध्ये ठेवून २ इंचाचे तुकडे कापावेत, चिली सॉससोबत खाण्यास द्यावे.



व्हेज गार्लिक बॉल्स

साहित्य :- **बॉल्सचे साहित्य :-**



१ वाटी किसलेला कोबी,
१ वाटी किसलेले गाजर,
अर्धी वाटी मटार दाणे,
अर्धी वाटी घेवड्याच्या शेंगा (बारीक चिरलेल्या),
दीड वाटी मैदा,
१ मोठा चमचा कॉर्नफ्लोअर,
चिमूटभर अजिनोमोटो,
चवीपुरते मीठ, अर्धा चमचा मिरपूड.

सॉस :-

२ मोठे चमचे टोमॅटो सॉस,
१ मोठा चमचा सोया सॉस,
२ मोठे चमचे चिली सॉस,
दोन चमचे बारीक चिरलेला लसूण.

कृती :- प्रथम बॉल्सचे साहित्य एकत्र करून गोळे तयार करावेत. पाणी शक्यतो घालू नये (मैद्याचे प्रमाण गरजेनुसार कमी-जास्त करावे) हे गोळे मंद आचेवर लालसर तळून घ्यावेत.

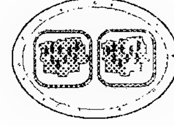
दुसऱ्या बाऊलमधे सॉसचे सर्व साहित्य एकत्र करून चमच्याने ढवळावे. ह्या सॉसमध्ये वरील बॉल्स टाकावेत.

आकर्षक डिशमध्ये सर्व्ह करावेत.



गार्लिक ब्रेड विथ मश्रूम, चीज टॉपिंग

साहित्य :- फ्रेंच ब्रेड (स्लाईस करून ठेवणे),
२ चमचे लसूण पेस्ट,
१ चमचा मिरपूड,
१०० ग्रॅम अमूल बटर,
चवीनुसार मीठ.



टॉपिंग :-
२ मोठे चमचे मश्रूमचे तुकडे (कॅन्ड मश्रूम),
२ मोठे चमचे बारीक चिरलेला कांदा,
मॉझरेला चीज, चिली सॉस.

कृती :- प्रत्येक फ्रेंच ब्रेड स्लाईसचे टोस्ट करावेत. लसूण पेस्ट, अमूल बटर व मिरपूड व मीठ एकत्रत्र करून चमच्याने ढवळून एकजीव करावे व ब्रेडच्या एका बाजूला प्रत्येकी १ चमचा लावावे. अशा प्रकारे केलेला प्रत्येक स्लाईस घेवून त्यावर मश्रूम तुकडे, १ चमचा कांदा व १ चमचा किसलेले मॉझरेला चीज असे एकावर एक पसरावे. नंतर ओव्हनमध्ये मध्यम आचेवर ठेवावे. चीज विरघळते.

हे ब्रेडचे टोस्ट गरम असतानाच चिली सॉस सोबत द्यावेत.



नारळाचे बॉल्स

साहित्य :- १ खवलेला नारळ,
१ बारीक चिरलेली कोथिंबिरीची जुडी,
२ मध्यम आकाराचे बारीक चिरलेले कांदे.
४ हिरव्या मिरच्या, १ मोठा चमचा आलं-लसूण पेस्ट,

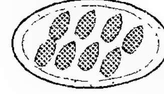
१ लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ,
अर्धा चमचा साखर,
१ वाटी तांदुळाची पिठी.

कृती :- वरील सर्व साहित्य एका मोठ्या बाऊलमध्ये घेऊन एकत्र करून चांगले मळावे, लिंबाएवढे गोळे करून बदामी रंगावर तळावेत. सॉससोबत खाण्यास द्यावे.



खजुराची सेव्हरी

साहित्य :- २५ ग्रॅम काजू,
१०० ग्रॅम खजूर,
२५ ग्रॅम लोणी,
पाव चमचा लाल तिखट,
३५ ग्रॅम चीज,
चवीप्रमाणे मीठ,
२ चमचे शेंगदाणे.



कृती :- काजू व शेंगदाण्याचे बारीक तुकडे करावेत. खजूर मध्यभागी चिरून त्यातील बिया काढून टाकाव्या. किसलेले चीज, लोणी, लाल तिखट, मीठ, काजू व दाण्याचा चुरा हे सर्व साहित्य एकत्र मिसळून खजुरामध्ये हे सारण भरावे. एक डिशमध्ये मांडून सर्व्ह करावे.



चीज पकोडे



साहित्य :- दीड वाटी मैदा,
१ अंडे, अर्धा चमचा बेकिंग पावडर,
३ मोठे चमचे किसलेले चीज,
थोडे दूध,
अर्धा चमचा मिरपूड.

कृती :- वरील सर्व साहित्य एकत्र करावे. अंडे फोडून बीट करावे व ते त्यात मिसळावे. हे सर्व मिश्रण चांगले फेसावे. जरूर वाटल्यास थोडे पाणी घालावे. जितके जास्त फेटू तितकी भजी हलकी होतात. कढईत तेल तापवून चमच्याने हे मिश्रण त्यात घालून पकोडे तळावेत. सॉसबरोबर खाण्यास द्यावे.



मैदा पकोडे



साहित्य :- २ वाट्या मैदा,
१ वाटी तांदुळाचे पीठ,
१ वाटी डाळीचे पीठ,
५-६ बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या,
१ चमचा आले पेस्ट,
३ बारीक चिरलेले कांदे,
१ मोठा चमचा चिरलेली कोथिंबीर,
१ चमचा बेकिंग पावडर,
चवीपुरते मीठ, तळण्याकरिता तेल.

कृती :- वरील सर्व साहित्य एकत्र करून भज्याच्या पिठाप्रमाणे पाणी

घालून पीठ तयार करावे. चमच्याने गरम केलेल्या तेलात पीठ घालून भजी तळावीत. चटणी व सॉस सोवत वाढावीत.



काजूचे पकोडे

साहित्य :- २ वाट्या डाळीचे पीठ,
अर्धी वाटी तांदुळाचे पीठ,
अर्धा चमचा सोडा,
४ चिरलेले कांदे,
४-५ कढीलिंबाची पाने,
३ चमचे मोहनाकरीता तेल,
१५ काजूच तुकडे,
एक चमचा चिरलेली कोथिंबीर,
६-७ वारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या,
अर्धा चमचा आल्याची पेस्ट,
चिमूटभर हिंग, चवीप्रमाणे मीठ.



कृती :- वरील सर्व मिश्रण एकत्र करून पाणी घालून भज्याच्या पिठाप्रमाणे भिजवावे. जरा घट्टसरच असावे. छोटी छोटी भजी गरम तेलात तळावीत.



परतलेले सुरणकाप

साहित्य :- पाव किलो सुरण,
१ मोठा चमचा तूप,
१ चमचा चिंचेचा कोळ,

अर्धा चमचा मिरपूड,
अर्धा चमचा गरम मसाला,
चवीपुरते मीठ, अर्धा चमचा पिठीसाखर.

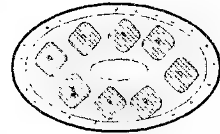
कृती :- प्रथम सुरण कुकरमध्ये उकडून घ्यावा. नंतर त्याचे साल काढावे. ते सहज निघते. सुरणाचे लांबट चौकोनी तुकडे कापावेत. गरम तुपात ते चांगले लालसर होईपर्यंत परतावेत.

एका बाऊलमधे ते ठेवून त्यात चिंचेचा कोळ, मीठ, मिरपूड, गरम मसाला, पिठीसाखर घालून चांगले ढवळावे म्हणजे मसाला प्रत्येक तुकड्यास सर्व बाजूंनी लागेल. गरमच सर्व्ह करावा.



पालक पार्सल

साहित्य :- ५ उकडून कुस्करलेले बटाटे,
१ मध्यम आकाराचे किसून शिजविलेले गाजर,
१ वाटी किसून शिजवलेला कोबी,
पाऊण कप किसलेले चीज,
१ बारीक चिरलेली पार्सली,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेली कोथिंबीर,
४ लसूण पाकळ्या (ठेचलेल्या),
१ मोठा चमचा पाणी,
८-१० पालकाची मोठी पाने,
अर्धा चमचा मिरपूड, चवीप्रमाणे मीठ.



कृती :- पालकाची पाने सोडून सर्व साहित्य एका बाऊलमध्ये एकत्र करून हातानेच जरा मळून घ्यावे.

पालकाचे पान एका ट्रेमध्ये पसरावे. त्यावर वरील मिश्रण ३

चमचे घालून थोडे दावावे. नंतर पालकाच्या पानांची गुंडाळी करून त्यास टूथपिक टोचावा. अशी आठ ते दहा पार्सल्स करावीत. एका पॅनमध्ये थोडे लोणी गरम करून त्यावर ही पार्सल्स ठेवून झाकण ठेवावे. एक मिनिटाने आच बंद करावी. वाफेवर पालकाची पाने अर्धवट शिजतात. एका डिशमध्ये ही पार्सल्स ठेवावीत. प्रत्येक पार्सलवर अर्धा चमचा टोमॅटो सॉस टाकावे. ही पार्सल खाण्यास छान लागतात.



कोबी पार्सल

साहित्य :- ८ कोबीची पाने,
२ मध्यम आकाराचे बारीक चिरलेले कांदे,
१ मोठा चमचा लसूण पेस्ट,
१ चमचा तिखट,
पाऊण वाटी ओले घेवड्याचे शिजवलेले दाणे,
१ चमचा जिरे पावडर,
मीठ चवीपुरते,
१ वाटी रताळ्याचा उकडून कुस्करलेला लगदा,
४ चमचे तेल.

कृती :- पातेल्यात थोडे पाणी उकळून घ्यावे व त्यात कोबीची पाने दोन मिनिटे ठेवावीत. (ब्लांच) पाने मऊ होतात.

एका कढईत दोन चमचे तेल गरम करून त्यात कांदा, लसूण परतून घ्यावा. त्यात शिजलेले घेवड्याचे दाणे, लाल तिखट, जिरे पावडर, मीठ, रताळ्याचा लगदा घालून ढवळावे. हे सारण तयार झाले. त्याचे आठ भाग करावेत.

कोबीची पाने एका ट्रेमध्ये पसरून त्यावर एक एक सारणाचा

भाग ठेवून त्याची सुरळी करावी व टूथपिकने टोचावी. असे आठ पार्सल्स तयार करावेत.

एका पसरट पॅनमध्ये दोन तीन चमचे तेल गरम करून त्यावर हे पार्सल ठेवावेत. वरून झाकण घालावे. २ मिनिटे मंद आचेवर ठेवून आच बंद करावी.

हे पार्सल टोमॅटो सॉससोबत छान लागतात.

नॉनव्हेज पार्सल

नॉनव्हेज पार्सलमध्ये भाज्यांऐवजी प्रॉन्स, मासा, चिकनचे तुकडे, खिमा वगैरे घालून नॉनव्हेज करता येते.



भाताचे पॅटिस

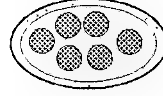
साहित्य :- दीड वाटी भात,
१ बारीक चिरलेला कांदा,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेली पार्सली,
१ मोठा चमचा बारीक किसलेले पनीर,
३ बारीक चिरलेल्या मिरच्या,
अर्धा चमचा मिरपूड,
१ वाटी ब्रेड क्रम्बस्,
चवीनुसार मीठ,
१ मोठा चमचा चांगले शिजलेले मटार दाणे,
परतण्यासाठी तेल.

कृती :- तेल सोडून वरील सर्व साहित्य एका मोठ्या बाऊलमध्ये घेऊन चांगले मळावे. लिंबाएवढे गोळे करून मध्यभागी किंचित

दावावेत. नॉनस्टिक पसरट पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यामध्ये हे पॅटिस दोन्ही वाजूंनी खरपूस भाजून घ्यावेत व गरमच सर्व्ह करावेत.

वांगी काप

साहित्य :- २ मध्यम आकाराची ताजी वांगी,
२ मोठे चमचे डाळीचे पीठ,
१ चमचा लाल तिखट,
चवीनुसार मीठ,
अर्धा चमचा किसलेले चीज.

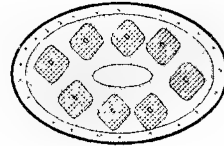


कृती :- वांग्याच्या मध्यम जाडीच्या चकत्या कापून पाण्यात वुडवून ठेवाव्या. नंतर डाळीचे पीठ, लाल तिखट, मीठ व किसलेले चीज एका वाऊलमध्ये एकत्र करावे. भिजलेला प्रत्येक काप पाण्यातून काढून दोन्ही वाजूस हे पीठ चिकटवावे. एका नॉनस्टिक पॅनमध्ये तेल गरम करून दोन्ही बाजूंनी तांबूस होईपर्यंत परतावे. गरम असतानाच डिशमधे घालून सर्व्ह करावेत. पुदिना चटणी किंवा टोमॅटो सॉस आवडीनुसार त्यासोबत द्यावे.



मक्याचे कटलेट

साहित्य :- १ वाटी मक्याचे दाणे (ताजे) १ वाटी हरबऱ्याची भिजवलेली डाळ,
१ चमचा लालतिखट,
१ मोठा चमचा कॉर्नफ्लोअर,
१ मोठा चमचा ब्रेड क्रम्बस्,
१ चमचा आले-लसूण पेस्ट,

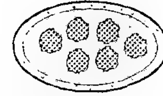


१ किसून शिजवलेले गाजर,
परतण्याकरिता तेल, चवीप्रमाणे मीठ.

कृती :- मक्याचे दाणे व भिजविलेली हरवऱ्याची डाळ मिक्सरमधून जरा भरड काढावी. त्यामध्ये उरलेले सर्व साहित्य एकत्र करून लिंबाएवढे गोळे करून मध्यभागी दाबून कटलेटस् तयार करावेत. आकार हवा तसा करता येतो. चौकोनी, लांबट गोल वगैरे. नॉनस्टिक पॅनवर हे कटलेटस् दोन्ही बाजूंनी चांगले लालसर परतावेत. गरमच सर्व्ह करावेत. फारच चविष्ट लागतात.



मिनी ऑमलेटस्



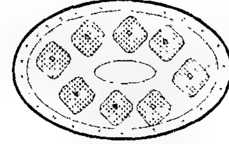
साहित्य :- ६ अंडी,
१ मोठा चमचा दूध,
२ चमचे गव्हाचे पीठ,
१ मोठा चमचा ताज्या मक्याच्या दाण्याचे कूट,
२ वाट्या बारीक चिरलेल्या भाज्या-कोबी, गाजर, कांदा वगैरे,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेला पालक,
पाव चमचा जायफळपूड,
१ चमचा मिरपूड, चवीप्रमाणे मीठ,
परतण्याकरिता तेल.

कृती :- अंडी फोडून फेसून घ्यावीत. त्यामध्ये इतर सर्व साहित्य एकत्र करून थोडे पुन्हा फेटावे. एका नॉनस्टिक पॅनवर, तीन इंच व्यासाची ऑम्लेटस् तेलावर परतावीत. टोमॅटो सॉस सोबत खाण्यास द्यावीत.



मिनी व्हेजिटेबल कटलेट

साहित्य :- १ मोठा चमचा बारीक चिरलेला कोबी,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेले गाजर,
१ मोठा चमचा शिजवलेले मटार दाणे,
अर्धा चमचा किसलेले बीट,
१ इंच आले, ७-८ लसूण पाकळ्या,
५-६ हिरव्या मिरच्या,
२ चमचे गरम मसाला,
८-१० पुदिन्याची पाने,
४ ब्रेड स्लाईस,
अर्धा चमचा बारीक चिरलेली कोथिंबीर,
१ चमचा लिंबाचा रस,
१ वाटी ब्रेड क्रम्बस्,
चवीनुसार मीठ,



कृती :- सर्व भाज्या शिजवून घ्याव्या. आले, लसूण, पुदिना व मिरच्या वाटाव्या. नंतर शिजविलेल्या भाज्या, गरम मसाला, वाटलेला मसाला, मीठ, लिंबाचा रस, कोथिंबीर एकत्र करावे. ब्रेडच्या स्लाईस थंड पाण्यात भिजवून घट्ट पिळून काढून कुस्करून इतर मिश्रणात घालाव्या. सर्व साहित्य एकत्र कालवावे. त्याचे लिंबाएवढे गोळे करून वरून दाबावेत. कटलेटसना कोणताही आकार देता येतो. शक्यतो लहान आकाराची कटलेट्स करावी (मिनी त्रिकोणी कटलेटस्).

ही कटलेटस् ब्रेड क्रम्बसमध्ये घोळून नंतर मंद आचेवर तेलात लालसर रंग येईपर्यंत तळावीत. टोमॅटो सॉससोबत खाण्यास द्यावीत.

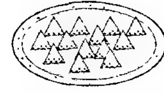
एका डिशमध्ये बारीक चिरलेला कोबी, गाजर व बीट यांचे

मिश्रण करून पसरावे. त्यावर ही लहान कटलेटस् ठेवावीत. कांद्याच्या पातळ रिंग्ज कटलेटवर ठेवाव्या. बाजूला एका बाऊलमध्ये टोमॅटो सॉस व चमचा ठेवावा. ही अरेंजमेंट छान दिसते.



बंगाली सामोसा

साहित्य :- **कव्हरचे साहित्य :-**



२ वाट्या मैदा,
अर्धा चमचा मीठ,
४ मोठे चमचे तूप.

सारण :-

३ मध्यम आकाराचे बारीक चिरलेले कांदे,
१ वाटी खवलेला नारळ,
१ चमचा गरम मसाला,
१ चमचा उडीद डाळ,
अर्धा चमचा लिंबाचा रस,
५-६ बारीक चिरलेल्या मिरच्या,
अर्धा चमचा साखर,
२ चमचे तेल फोडणीसाठी.

कृती :- प्रथम तेल गरम करून त्यात उडदाची डाळ घालावी. नंतर मिरच्यांचे तुकडे, कांदा घालून थोडे परतावे. नंतर ओले खोबरे, मीठ, साखर, गरम मसाला, लिंबू घालून चांगले ढवळावे. हे सारण तयार झाले.

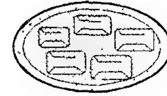
पारीची कृती :- मीठ व तूप फेसून घ्यावे. त्यात मैदा घालून गार पाणी घालून घट्ट गोळा तयार करावा. मैद्याची

मध्यम आकाराची पुरी लाटून तिचे मध्यभागी सुरीने कापून दोन भाग करावेत. सामोशाचा त्रिकोणी आकार देऊन त्यामध्ये मावेल एवढे सारण घालून सामोसा बंद करावा. नंतर मंद आचेवर गरम केलेल्या तेलामध्ये तळावा.



व्हेज पॅनरोल्स

साहित्य :- दीड वाटी मैदा,
अर्धा चमचा सोडा,
१ कप दूध, चवीप्रमाणे मीठ,
अर्धी वाटी शिजलेले मटार दाणे,
पाव किलो बटाटे,
अर्धा चमचा मिरपूड,
२ चिरलेले कांदे,
१ चमचा आले-लसूण पेस्ट,
१ अंडे,
अर्धा चमचा सोडा,
तूप तळण्यासाठी व फोडणीसाठी.



कृती :- बटाटे उकडून सोलून कुस्करावे. अर्धा चमचा तूप गरम करून त्यात कांदा परतावा. त्यात आले लसूण पेस्ट, कुस्करलेले बटाटे, मटार दाणे, गरम मसाला, मीठ घालून एकजीव करावे.

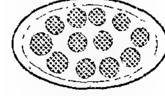
मैदा, मीठ व सोडा, दूध एकत्र करून मिश्रण करावे. धिरड्याच्या पिठाप्रमाणे पीठ असावे. नंतर नॉनस्टिक तवा तापवून थोडे तेल घालून सारण अंदाजाने घालून रोल्स करावेत. दिंड्याप्रमाणे घडी घालावी.

पॅनरोल्स पुदिन्याच्या चटणीसोबत खावेत.



लौकी कोफ्ता

साहित्य :- १ वाटी दुधी भोपळ्याचा कीस,
डाळीचे पीठ,
चवीपुरते मीठ,
अर्धा चमचा हळद,
अर्धा चमचा जिरे पूड,
अर्धा चमचा चाट मसाला,
१ चमचा लाल तिखट (आवडीनुसार),
१ चमचा तांदुळाचे पीठ,



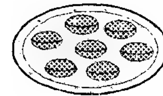
कृती :- दुधी भोपळ्याचा कीस पिळून पाणी काढून टाकावे. किसात मावेल एवढे डाळीचे पीठ, हळद, मीठ, जिरेपूड, चाट मसाला, तिखट व थोडेसे तांदळाचे पीठ घालून चपटे गोळे करून ते तेलातून तळून काढावेत.

हे कोफ्ते टोमॅटो सॉस सोबत किंवा पुदिन्याच्या चटणी सोबत गरमच खाण्यास द्यावेत.



पंजाबी खस्ता कचोरी

साहित्य :- **कव्हरचे साहित्य :-**
२ वाट्या मैदा,
अर्धा चमचा दही,
चवीप्रमाणे मीठ,
२ चमचे तेल.



सारणाचे साहित्य :-
१ वाटी उडीद डाळ,

१ चमचा गरम मसाला,
अर्धा चमचा चाट मसाला,
१ चमचा धनेपूड,
चिमूटभर हिंग,
१ चमचा खसखस,
१ चमचा बडिशेप
१ चमचा लाल तिखट,
तळण्याकरिता तेल,

कृती :- उडीद डाळ ५-६ सहा तास भिजवून पाणी निथळून कोरडी करावी. नंतर जरा जाडसर वाटावी. खसखस, बडिशेप, भाजून त्याची पूड करावी. वाटलेल्या उडीद डाळीवर खसखस-बडिशेप पूड, मीठ, धनेपूड, लाल तिखट, गरम मसाला, चाट मसाला घालून एकजीव करावे. हे मिश्रण गरम केलेल्या कढईत थोड्या तेलावर बदामी रंगावर परतावे.

मैद्यात, दही, थोडे मीठ, २ चमचे तेल घालून ते एकत्र करून घट्ट भिजवावे व २ तास तसेच ठेवावे. मैद्याच्या छोट्या गोळ्या करून पाऱ्या लाटाव्यात. त्यात चमचाभर सारण भरून तोंड बंद करावे. आकार गोल असावा. मंद आचेवर बदामी रंगावर तळाव्या. चिंचेच्या चटणीसोबत किंवा पुदिना चटणीसोबत खाण्यास द्याव्या.



पोटॅटो रोस्टी

साहित्य :- ४ मध्यम आकाराचे किसलेले बटाटे,
१ बारीक चिरलेला कांदा,
१०० ग्रॅम लोणी (परतण्याकरिता),
अर्धा चमचा मिरपूड,

चवीप्रमाणे मीठ,
१ मोठा चमचा कॉर्नफ्लोअर.

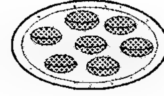
कृती :- लोणी वगळून सर्व साहित्य एकत्र करून चांगले मिसळावे. मध्यम आकाराच्या साबुदाणा वड्यांएवढे वडे करावेत. एका पॅनमध्ये लोणी वितळवून त्यामध्ये हे चपटे वडे लालसर होईपर्यंत, दोन्ही बाजूंनी चांगले परतावे. कुरकुरीत खुसखुशीत रोस्टीज तयार होतात.

नुसते खाल्ले तरी चांगले लागतात. आवडीनुसार टोमॅटो सॉस, चिली सॉसबरोबर द्यावेत.



नूडल्स कचोरी

साहित्य :- कव्हरसाठी :-
दीड वाटी मैदा,
४ मोठे चमचे तेल,
चवीनुसार मीठ,
चिमूटभर खाण्याचा सोडा



भरण्यासाठी सारण :-
१ वाटी उकडलेल्या चायनीज नूडल्स,
१ बटाटा उकडून कुस्करलेला,
पाव वाटी गाजर कीस,
१ चमचा लसूण पेस्ट,
पाव वाटी कोबीचा कीस,
१ मोठा चमचा तळलेली मुगाची डाळ,
चवीप्रमाणे मीठ,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेली कोथिंबीर,

४ वारीक चिरलेल्या मिरच्या.

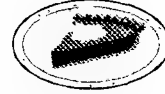
कृती :- मैद्यात, सोडा, मीठ, १ चमचा तेलाचे मोहन, पाणी घालून पीठ मऊसर मळून एक तास झाकून ठेवावे.

सारणाचे साहित्य एकत्र करून हाताने मिश्रण थोडेसे मळावे. मैद्याच्या लहान पुऱ्या करून त्यात दीड चमचा सारण भरून कचोरी बंद करावी.आकार थोडा चपटा असावा. गरम तेलात सोनेरी रंगावर तळून घ्यावी.



रताळ्याच्या फ्रिटाटा

साहित्य :- २ रताळी (मध्यम आकाराची) उकडून कुस्करलेली,
८-१० पालकाची वारीक चिरलेली पाने,
अर्धा चमचा लसूण पेस्ट,
२ चमचे लोणी,
२ अंडी (फेसलेली),
अर्धी वाटी दूध,
१ चमचा मिरपूड,
१ वाटी किसलेले चीज,
चवीप्रमाणे मीठ,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेली पार्सली.



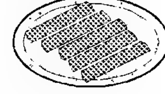
कृती :- एका मायक्रोवेव्ह डिशला लोणी लावावे. त्यावर रताळ्याचा अर्धा भाग पसरावा. त्यावर अंडे, दूध, मिरपूड, निम्मे चीज, पालक, पार्सली यांचे मिश्रण करून पसरावे. सर्वात वरून निम्मे राहिलेले किसलेले चीज पसरावे. हे मायक्रोवेव्हमध्ये भाजून घ्यावे. त्यानंतर त्याचे केकप्रमाणे तुकडे करून गरमच खाण्यास

द्यावे. हा नवा पदार्थ भारतीयांना नक्कीच आवडेल.



चीज मिनी डोसे

साहित्य :- १ वाटी उडीद डाळ (८ तास भिजवावी),
२ वाट्या रवा,
६ किसलेले चीज क्यूवस्,
चवीनुसार मीठ,
मिरपूड.



कृती :- आठ तास भिजविलेली उडदाची डाळ मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्यावी. एका पातेल्यात ही वाटलेली डाळ व रवा एकत्र करून ४ तास ठेवावे. नंतर त्यात योग्य प्रमाणात मीठ मिसळून ढवळावे. डोसे करता येतील एवढे पातळ मिश्रण असावे.

नॉनस्टिक तवा गरम करून त्यावर फक्त चार इंच व्यासाचा डोसा करावा. त्यावर किसलेले चीज पसरावे. चिमूटभर मिरपूड भुरभुरावी. वाजूने अर्धा चमचा रिफाईंड तेल सोडावे. डोसा उलटावा. मात्र थोड्याच वेळात तव्यावरून काढून घ्यावा. असे ५-६ डोसे एका मोठ्या डिशमधे चांगले अरेंज करून ठेवावेत.



उकडलेले ओले हरबरे (सोलाणे)

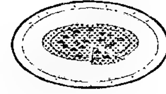
साहित्य :- १ वाटी सोललेले हिरवे हरवरे (हिरवे नसल्यास रात्रभर भिजविलेले वाळलेले हरबरे चालतील),
पाव चमचा लाल तिखट,
चवीपुरते मीठ.

कृती :- हरबरे कुकरमध्ये उकडून घ्यावेत. एका बाऊलमध्ये ठेवून त्यात तिखट व मीठ घालावे. चमच्याने चांगले हलवून मिसळावे. स्टार्टर म्हणून खावेत. अशाच प्रकारे मक्याचे व मटारचे ताजे दाणे शिजवूनही वापरले जातात.



झटपट मिनी पिझ्झा

साहित्य :- एक स्लाईस ब्रेड (किंवा लहान मिनी पिझ्झा बेसेस),
१ मोठा चमचा चिरलेली सिमला मिरची,
२ चमचे चिरलेला पालक,
२ चमचे चिरलेले टोमॅटो,
२ चमचे स्लाईस केलेले बटण मश्रूम,
२ मोठे चमचे किसलेले चीज,
चवीप्रमाणे मीठ, मिरपूड,
टोमॅटो सॉस.



कृती :- ब्रेडचा ताजा स्लाईस किंवा लहान पिझ्झा बेस घेवून त्यावर चमच्याने टोमॅटो सॉस पसरावे. वरून चिरलेली सिमला मिरची, पालक, टोमॅटो, बटण मश्रूम पसरावे. त्यावर मीठ व मिरपूड चवीनुसार भुरभुरावी. सर्वांत वर किसलेले चीज पसरावे. ओव्हन गरम करून त्यातील ट्रेमध्ये हे पिझ्झा भाजावेत. वरील चीज गुलाबी होईल. भाज्याही शिजल्या जातील. मिनी पिझ्झा तयार झाले.

टीप :- आपल्या आवडीच्या इतर भाज्या वापरल्या तरी चालतील.



भाज्यांच्या खमंग वड्या

साहित्य :- अर्धी वाटी किसलेला कांदा,

१ वाटी लाल भोपळ्याचा कीस (साले काढून किसणीने किसावा),

१ चमचा लसूण पेस्ट,

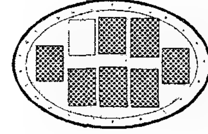
१ चमचा लाल तिखट,

चवीनुसार मीठ,

अर्धी वाटी किसलेले गाजर,

दीड वाटी शिजविलेल्या नूडल्स,

१ चमचा चिरलेली कोथिंबीर.



कृती :- वरील सर्व साहित्य एकत्र करून घ्यावे. कुकरच्या भांड्याला तेल लावून त्यावर मिश्रण पसरावे व शिजवून घ्यावे. थोडे गार झाल्यावर त्याच्या वड्या पाडाव्या. वड्यांचा आकार लहान असावा. एका डिशमधे ठेवून वरून कोथिंबीर पसरावी. चविष्ट लागतात.



चीज बटाटे स्कोनस्

साहित्य :- १ वाटी मैदा,

१ वाटी उकडून किसलेले बटाटे,

१ चमचा किसलेले चीज,

२ चमचे लोणी, अर्धा चमचा मिरपूड,

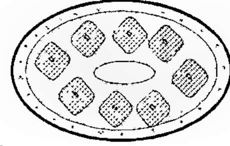
चवीप्रमाणे मीठ,

भिजविण्यापुरते दूध,
अर्धा चमचा बेकिंग पावडर.

कृती :- वरील सर्व साहित्य एका लहान परातीत घ्यावे. हवे तेवढे दूध घालून चांगले मळावे. लिंबाएवढे गोळे करून वरून थोडा दाब देवून चपटे करावेत. ओव्हनमधून दोन्ही बाजूंनी चांगले भाजून घ्यावेत.



भाज्यांचे पॅटिस



साहित्य :- १ मोठा किसलेला कांदा,
अर्धा चमचा लसूण पेस्ट,
१ मोठा चमचा किसलेले गाजर,
१ मोठा चमचा चिरलेली कोथिंबीर,
१ चमचा मिरची पेस्ट,
१ मोठा चमचा चिरलेली पार्सली,
२ मोठे चमचे शिजविलेले मटार,
चवीनुसार मीठ,
२ वाट्या ब्रेड क्रम्बस्.

कृती :- वरील सर्व साहित्य एकत्र करून लहान चपट्या आकाराचे पॅटिस तयार करून नॉनस्टिक पॅनमधे रिफाईंड तेलात परतून घ्यावेत व एका डिशमधे ठेवावेत.



पुदिना चटणी

साहित्य :- अर्धी वाटी दही,
१ चमचा पुदिन्याच्या पानांची पेस्ट,
अर्धा चमचा हिरव्या मिरच्यांची पेस्ट,
मीठ चवीप्रमाणे.

कृती :- सर्व साहित्याचे मिश्रण करून चटणी तयार करावी व पॅटीसबरोबर खाण्यास द्यावी.



मिनी पापड व पापड्या

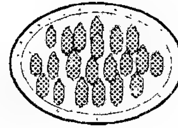
साहित्य :- तळलेले १ इंच व्यासाचे पापड व पापड्या.

कृती :- एका बाऊलमध्ये ठेवाव्या. स्टार्टर म्हणून खाल्ल्या जातात.



शेंगदाण्याची मिनी भजी

साहित्य :- १ वाटी शेंगादाणे,
दीड वाटी डाळीचे पीठ,
अर्धा चमचा लाल तिखट,
तळण्याकरिता तेल,
चवीनुसार मीठ,
अर्धा चमचा हळद.



कृती :- प्रथम शेंगदाणे भाजून घ्यावेत. भज्याला भिजवितात त्यापेक्षा

थोडे घट्ट पीठ भिजवावे. त्यात हळद, मीठ व तिखट. शेंगादाणे घालावेत. मोठ्या कढईत बरेच तेल घेवून गरम झाल्यावर सर्व पीठ त्यात घालावे. व चांगले तळून घ्यावे. गार झाल्यावर प्रत्येक शेंगदाणा वेगळा करावा. त्याला बाहेरून पीठ लागलेले असेल.



मॅकरोनी सॅलड



साहित्य :- १ वाटी मॅकरोनी (शिजवलेली),
२ चमचे टोमॅटो सॉस,
अर्धी वाटी उकडलेले वाटाणे,
२ अंडी उकडून बारीक चौकोनी तुकडे करावेत,
अर्धी वाटी मेयॉनीज सॉस,
मीठ, मिरपूड चवीनुसार.

कृती :- वरील सर्व साहित्य एका बाऊलमध्ये घेऊन हलक्या हाताने एकत्र करावे व डिशमध्ये पसरून मांडावे. वरून मीठ व मिरपूड जास्त हवी असल्यास घालावी.

मोठ्या चमच्याने डिशमध्ये घालून सर्व्ह करावे. स्टार्टर म्हणून उपयोगी.



नारळ बटाट्याचे पॅटिस (टिकिया)

साहित्य :- ४ मध्यम आकाराचे उकडलेले बटाटे,
२ चमचे तांदुळाची पिठी किंवा मैदा,
अर्ध्या नारळाचा कीस,
अर्धा चमचा मीठ, अर्धा इंच आले,

२ हिरव्या मिरच्या,
३ चमचे चिरलेली कोथिंबीर,
१ चमचा लिंबाचा रस,
२ मोठे चमचे रिफाईंड तेल.

कृती :- नारळाचा कीस, आले, मिरच्या, कोथिंबीर व मीठ घालून मिक्सरमधून बारीक वाटावे. लिंबाचा रस घालून ढवळावे. नंतर उकडलेले बटाटे चांगले हातानेच चुरावेत. त्यात तांदुळाची पिठी व थोडे मीठ घालून चांगले मळावे.

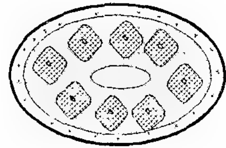
लहान लिंबाएवढे त्याचे भाग करावेत. प्रत्येक भागाची हातावर पारी करून त्यात प्रथम केलेली चटणी घालावी. नंतर त्यावर दुसरी पारी ठेवून कडा चांगल्या दाबून घ्याव्या व गरम तेलात मंद आचेवर तांबूस होईपर्यंत परताव्या.

हे लहान पॅटीस एका डिशमध्ये घालून चांगले मांडून ठेवावेत. बाजूला एका बाऊलमध्ये टोमॅटो सॉस ठेवावे.



आलू मेथी कटलेट

साहित्य :- १ जुडी मेथी (निवडून बारीक चिरून घ्यावी),
४ बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या,
२ सपाट वाट्या मैदा,
१ चमचा लिंबाचा रस,
३ उकडून किसलेले बटाटे,
४ चमचे तेल मोहनाकरिता,
१ चमचा आले-लसूण पेस्ट,
मीठ चवीपुरते,
तळण्याकरिता तेल.



कृती :- वरील सर्व साहित्य एकत्र करून मळून घ्यावे. लिंबाएवढे गोळे करून ते चपटे करून त्याला हवा तसा आकार द्यावा व गरम तेलामध्ये मंद आचेवर तळावेत. एका डिशमध्ये ठेवावेत. गरमच खाण्यास द्यावे.



मूग पकोडे

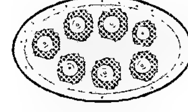
साहित्य :- १ वाटी मुगाची डाळ (सालासकट) रात्री भिजत घालावी,
२-३ हिरव्या मिरच्या,
१ चमचा लाल तिखट,
अर्धा चमचा हळद,
१ मोठा चिरलेला कांदा,
१ चमचा आले -लसूण पेस्ट,
अर्धा चमचा जिरे पूड, १ चमचा धने पूड,
१ मोठा चमचा बारीक चिरलेली कोथिंबीर,
चवीनुसार मीठ,
तळण्याकरिता तेल.



कृती :- डाळ मिक्सरमधून वाटून घ्यावी. त्यामध्ये इतर सर्व साहित्य मिसळावे व जरा घट्टसर पीठ भिजवावे. चमच्याने लहान आकाराची भजी गरम तेलात टाकून तळून घ्यावीत. गरमच खाण्यास द्यावीत.



मोनॅको बिस्किटे व टॉपिंग्ज



साहित्य :- २५-३० मोनॅको खारी बिस्किटे,
२५-३० चीजचे बारीक तुकडे,
पुदिना+मिरची+कोथिंबीर+मीठ यांची चटणी -पाव वाटी,
टोमॅटोचे बारीक चौकोनी तुकडे,
कांद्याचे बारीक चौकोनी तुकडे.

कृती :- एका ट्रेमध्ये मोनॅको खारी बिस्किटे मांडावीत. चमच्याने प्रत्येकावर पुदिन्याची चटणी मध्यभागी ठेवून थोडी पसरावी. त्यावर चीजचा बारीक तुकडा, टोमॅटोचा तुकडा व कांद्याचा तुकडा ठेवावा.

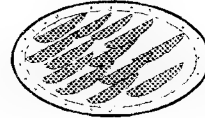
स्टार्टर म्हणून खाण्यास योग्य.

टीप :- आवडीप्रमाणे इतर साहित्य वापरूनही टॉपिंग करता येते.



पोटॅटो वेजेस

साहित्य :- ४ बटाटे,
१ मोठा चमचा लोणी,
चवीनुसार मीठ.



कृती :- प्रथम पाणी उकळून त्यात बटाटे घालून अर्धवट शिजवून घ्यावेत. साले काढून त्याचे उभे काप करावेत. कलिंगडाची फोड कशी असते त्याप्रमाणे एका बाजूला रुंद व दुसऱ्या बाजूला

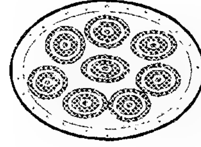
पातळ असा कापांचा आकार असावा. ह्या बटाट्याच्या फोडींना लोणी व मीठ लावून ओव्हनमधील ट्रेमध्ये ठेवावे. ओव्हन गरम करून त्यामध्ये गुलाबी होईपर्यंत भाजाव्या.

एका डिशमध्ये ॲरेंज करून सॉसबरोबर खाण्यास द्याव्या.



रव्याची मिनी कडबोळी

साहित्य :- १ वाटी रवा,
१ मोठा चमचा मोहनाकरिता तूप,
१ वाटी किसून मिक्सरमधून वाटलेला नारळ,
१ चमचा लाल तिखट,
१ चमचा तीळ,
पाव चमचा हिंग,
चवीनुसार मीठ.



कृती :- वरील सर्व मिश्रण एकत्र करून चांगले मळावे व प्लॅस्टिकच्या कागदावर लहान आकाराची कडबोळी करून खरपूस तळावीत. ही मिनी कडबोळी एका बाऊलमध्ये घालून टेबलावर ठेवावीत.



गाजर अननस सॅलेड

साहित्य :- १ वाटी गाजराचा कीस,
२ मोठे चमचे व्हाईट सॉस,
पाव वाटी बारीक तुकडे केलेले काजू,
४ स्लाईस अननसाचे लहान तुकडे.

कृती :- एका पसरट बाऊलमध्ये वरील साहित्य हलक्या हाताने एकत्र करावे. बाजूने सॅलेडची पाने लावून डेकोरेट करावे. काही अननसांच्या तुकड्यांनी मध्यावर डेकोरेट करावे.



प्रॉन्स सॅलेड

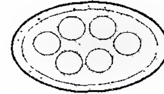
साहित्य :- १५० ग्रॅम प्रॉन्स वाफवून घ्यावे व नंतर तळून घ्यावेत,
२ मोठे चमचे बारीक चिरलेली सेलेरी,
२ चमचे लिंबू रस,
अर्धा चमचा मोहरी पूड,
अर्धा चमचा मिरपूड,
चवीनुसार मीठ.

कृती :- प्रथम एका बाऊलमध्ये सेलरीची बारीक चिरलेली पाने पसरावीत. त्यावर तळलेले प्रॉन्स ॲरेंज करावेत. वरून मोहरी पूड, मिरपूड व मीठ भुरभुरावे. चमच्याने लिंबाचा रस सगळीकडे सारखा लागेल असा पसरावा. नंतर हा बाऊल टेबलावर ठेवावा.



कच्च्या केळ्याचे काप

साहित्य :- ६ कच्च्यी केळी,
तळण्याकरिता तेल,
मीठ, मिरपूड चवीप्रमाणे,
अर्धा चमचा हळद (हवी असल्यास),
मिरपुडी ऐवजी लाल तिखटही वारपता येते.



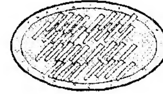
कृती :- केळ्याची साले चिरून काढावीत व केळ्याच्या चकत्या करून उकळलेल्या पाण्यात टाकून अर्ध्या मिनिटाने काढून घ्याव्या व एका कपड्यावर पसरून त्यातील पाण्याचा अंश काढून टाकावा. रिफाईंड तेल गरम करून त्यात या चकत्या गुलाबीसर तळून घ्याव्या. कादावर पसरल्यास तेलाचा अंश राहात नाही. ह्या चकत्या नंतर एका बाऊलमध्ये ठेवून त्यावर मीठ, मिरपूड (वा लाल तिखट) हळद पसरावी व चमच्याने चांगले ढवळावे. केळ्याचे काप तयार झाले. हा बाऊल टेबलावर ठेवावा.

टीप :- चाट मसाला आवडत असल्याल लावावा.



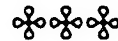
फ्रेंच फ्राईज

साहित्य :- ४ बटाटे,
तळण्याकरिता तेल.



कृती :- साले काढून बटाट्याचे लांबट आयताकृती काप चिरावेत (फूड प्रोसेसरमधून छान चिरले जातात नंतर रिफाईंड तेलात खरपूस तळावेत. टिश्यू पेपरवर ठेवल्यास तेल टिपले जाते. नंतर एका डिशमध्ये ठेवून सॉसबरोबर सर्व्ह करावेत.

स्टार्टर म्हणून वापरतात.



साबुदाणा चीज टिक्की

साहित्य :- ४ मोठे चमचे साबुदाण्याचे पीठ (अर्धा तास पाण्यात भिजवावे),
४ चीज क्यूबज् (किसलेले),

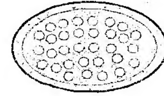
२-३ बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या,
१ चमचा दाण्याचे कूट,
चवीनुसार मीठ,
अर्धा चमचा लाल तिखट.

कृती :- वरील सर्व साहित्य एकत्र करून मळावे. लहान लहान चपट्या व गोल आकाराच्या टिक्क्या करून फ्राईंग पॅनमध्ये तेलातून परतून घ्याव्या. दोन्ही बाजूंनी लालसर रंग आल्यास कुरकुरीतपणा येतो. दह्याबरोबर खाण्यास द्याव्यात.



मॅकन्स (टिकल्या)

साहित्य :- दोन अंडी,
तीन मोठे चमचे साखर,
दोन चमचे दाण्याचे कूट,
२ मोठे चमचे खोबऱ्याचा बारीक कीस,
अर्धा चमचा व्हॅनिला इसेन्स,
४ चमचे लोणी



कृती :- अंडी फोडून त्यात साखर घालून चांगले फेटावे. फेटलेल्या अंडी व साखरेच्या मिश्रणात दाण्याचे कूट, खोबऱ्याचा कीस व व्हॅनिला इसेन्स घालून ढवळावे. लोणी लावलेल्या ट्रेमध्ये चमच्याने मिश्रणाचे छोटे छोटे गोळे पाडावेत व ओव्हनमध्ये बेक करावे.



साठे प्रकाशनची खाद्यपदार्थांची पुस्तके

	₹
लझीझ पराठे व्हेज-नॉनव्हेज	१००
फ्रूटफंडा	९०
नबाबी नॉनव्हेज	६०
तिखट तोंडीलावणी	५०
आंध्र थाळी	५०
सी. के. पी. खासियत (मांसाहारी)	७५
भाज्या आणि भाज्यांचे पदार्थ	११०
किचन क्वीन	७५
गुडमॉर्निंग न्याहारी	६०
पिझ्झा आणि पास्ता	५०
सी. के. पी. खासियत (शाकाहारी)	५०
दुध दुभत्याचे पदार्थ	५०
दमपुख्त बिर्याणी	६०
चौपाटी फूड	५०
बाळाचा आहार	६०
ज्येष्ठांचा आहार	५०
कडधान्ये सोयाबीनसह	३०
शेव चिवडा फरसाण	३०
पान-विडे-मसाला सुपारी निवडक प्रकार	५०
फळभाज्यांचे पन्नास पदार्थ	४०
झटपट स्वयंपाक	६०
चवदार पदार्थ	६०
महाराष्ट्रीय खास पदार्थ	६०
चायनीज पंजाबी रुचकर पदार्थ	६०

	₹
भात, पुलाव, व्हेज बिर्याणी	४०
साऊथ इंडियन डिशेस	५०
चटण्या कोशिंबिरी, भरीत, रायती	३०
अंड्याचे पाऊणशे पदार्थ	४०
नॉनव्हेज-चिकन, मटन, फिश १०० पदार्थ	६०
नाश्त्याचे निराळे पदार्थ	५०
गोव्याकडील खास पदार्थ	४०
मक्याचे ५० पदार्थ	४०
कबाब - शाकाहारी व मांसाहारी - ५० प्रकार	४०
स्टार्टर्स व स्नॅक्स - ५० प्रकार	४०
पावाचे पन्नास पदार्थ	३०
शंभर पक्वान्ने	५०
पन्नास प्रकारचे लाडू	३०
पुडिंग - ७५ प्रकार	३०
आईस्क्रीम व सरबते-५० प्रकार	४०
केक आणि बेकरीचे पदार्थ	७५
उपवासाचे शंभर पदार्थ	४०
लोणची पापड मसाले	५०
मायक्रोवेव्ह ओव्हन ७५ पदार्थ	११०
परदेशात पाठवण्यायोग्य पदार्थ	४०
शाळेचा डबा - सकस, सोपे आणि सुटसुटीत ७५ पदार्थ	४०
थाई-मेक्सिकन इटालियन ७५ पदार्थ	४५

साठे प्रकाशन ७६५, सदाशिव पेठ, कुमठेकर रस्ता, पुणे ३०. फोन : २४४७९७२८

इतर पुस्तके सूची आतील बाजूस पहा.